

# Frozen Yogurt mit Aprikosen & Karamell



## Zutaten (für ca. 1 Liter = 4 – 6 Portionen)

750 g Joghurt (3,5 % Fett)  
150 g Gelierzucker 1:1  
½ unbehandelte Zitrone  
2 Pck. Vanillezucker  
8 reife Aprikosen (ca. 300 g)  
70 g Zucker  
½ Vanillestange od. 1 Pck. Vanillezucker  
150 ml fertige Karamellsauce



Zubereitungszeit  
30 Min



Kcal  
308

KJ  
1295

Eiweiss  
8,0 g

Fett  
5,4 g

Kohlenhydrate  
55,0 g

## Zubereitung

1. Den Joghurt in eine große Schüssel geben. Gelierzucker mit 150 ml Wasser 3 Minuten köcheln und dann etwas abkühlen lassen. Unter den Joghurt rühren. Den Abrieb und den Saft der Zitrone mit dem Vanillezucker ebenfalls unterrühren. Die Masse in einer Eismaschine gefrieren lassen.

**Alternative:** Ist keine Eismaschine zur Hand, hilft Eispulver aus dem Bioladen oder Supermarkt (hier reicht übrigens auch schon die Hälfte der auf der Packung angegebenen Menge).

Eine weitere Möglichkeit: Die Schüssel mit der Joghurtmasse ins Eisfach stellen und ca. 3 Stunden lang alle 15 bis 30 Minuten umrühren. Für eine gute Cremigkeit in der ersten Stunde öfter rühren, zum Ende hin weniger.

2. Die Aprikosen waschen, entsteinen und kleinschneiden. Mit 120 ml Wasser, Zucker, dem Mark der Vanillestange oder dem Vanillezucker 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Dann fein pürieren und abkühlen lassen.

3. Den Frozen Yoghurt in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in kleine Becher portionieren. Mit Aprikosensauce und Karamell beträufeln und servieren.

Alternative: Die Ecke eines Gefrierbeutels abschneiden, den Beutel mit der Joghurtmasse befüllen, die Masse durch das Loch drücken und verteilen.

**TIPP:** Je nach Geschmack ein bis zwei Zweige Zitronenthymian in der Aprikosensauce mitköcheln und dann wieder entfernen. Etwas Thymian zum Dekorieren verwenden.